

Treningsplan våren 2012

Grad: VG3 **Instruktører:** Jørgen og Ingar
Klokkeslett: 18:30
 20:00

Kommentarer:

Planen er en generell oversikt over noen hovedtema på treningene. Eksakt innhold på hver trening vil kunne variere noe i forhold til planen.
 Teori (1. punkt) er 5 minutter med info og spørsmål innen ulike temaer.

2012-01-16 Teori: kombinasjoner Mønster Stillinger Sparring Serier	2012-01-18 Teori: kraft Mønster Spark 4.vendinger	2012-01-23 Teori: selvforsvar Arrangert Fotsparring Styrke	2012-01-25 Teori: selvforsvar Selvforsvar Sparring	2012-01-30 Teori: timing Mønster Stillinger Sparring Bevegelse	2012-02-01 Teori: spark Mønster Spark Spesialteknikk
2012-02-06 Teori: styrketrening Arrangert Styrke	2012-02-08 Teori: push/pull Selvforsvar Sparring	2012-02-13 Teori: kontring Mønster fraspark Sparring kontring	2012-02-15 Teori: tøying Mønster Spark	2012-02-20 Teori: holdning Arrangert 1-steg Styrke	2012-02-22 Teori: treffpunkt Selvforsvar Sparring
2012-02-27 Teori: kontringer Mønster Vendinger Sparring Angrep	2012-02-29 Teori: rytme Mønster Spark	2012-03-05 Teori: aktivt og nas selvf Arrangert Styrke	2012-03-07 Teori: mental trening Selvforsvar Sparring	2012-03-12 Teori: utvikling Mønster Kryssinger Sparring Slagkombinasjoner	2012-03-14 Teori: akt/pass selvfors Mønster Spark
2012-03-19 Teori: timing Arrangert Tradisjonell Styrke	2012-03-21 Teori: spark Selvforsvar Sparring	2012-03-26 Teori: kosthold Mønster Balanse Sparring Sparkkombinasjon	2012-03-28 Teori: stress Mønster Spark	2012-04-11 Teori: spenst Arrangert Fotsparring Styrke	2012-04-16 Teori: stillinger Selvforsvar Sparring
2012-04-18 Teori: forb. gradering Mønster Spark i mønster Sparring Timing	2012-04-23 Teori: eden Mønster Spark	2012-04-25 Teori: sats Arrangert 1-steg Styrke	2012-04-30 Teori: finter Selvforsvar Sparring	2012-05-02 Teori: spenst Mønster Sinus Sparring Tilpasse avstand	2012-05-07 Teori: dynamikk Mønster Spark
2012-05-09 Teori: balanse Arrangert Fotsparring Styrke	2012-05-14 Teori: grunnprinsippene Selvforsvar Sparring	2012-05-16 Teori: balansebrytning Mønster Motion Sparring Bevegelse	2012-05-21 Teori: bevegelse Mønster Spark	2012-05-23 Teori: eden Arrangert Modellsparring Styrke	2012-05-23 Teori: kroppsspråk Selvforsvar Sparring
2012-05-28 Teori: konkurranseregler Mønster Sparring Taktikk	2012-05-30 Teori: fleksibilitet Mønster Spark	2012-06-04 Teori: eksplosivitet Arrangert 1-steg Styrke	2012-06-06 Teori: utholdenhet Selvforsvar Sparring	1900-01-00 Teori: valg av teknikker Mønster Sparring Timing	1900-01-00 Teori: kraft Mønster Spark

